献立表

青い鳥保育園
富士見台聴こえことばの教室

令和7年4月

日 ／ 種	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			乳児午前おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ		
火	1 ご飯 かぶのすまし汁 魚の西京焼き 豚肉と切干大根の煮物	米、米粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、トラウトサーモン、豆乳、豚肉(肩ロース)	かぶ・根、人参、たまねぎ、ほうれんそう、切り干しだいこん、さやいんげん	牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.9 g カルシウム 194 mg	
水	2 ご飯 豆腐のみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参のお浸し	米、じゃがいも、パンスパン、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶	たまねぎ、人参、こまつな、ねぎ	牛乳・菓子 ツナサンド	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 201 mg	
木	3 ボークカレーライス キャベツときゅうりのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、バター	牛乳、豚肉(もも)	人参、いちご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、酢、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ジュガーペースト 牛乳・いちご	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.9 g カルシウム 152 mg
金	4 ご飯 キャベツのスープ 魚のムニエル 豚肉と野菜のトマト煮	米、米ぬか油、米粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、さわか、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)	人参、たまねぎ、キャベツ、ホールのトマト缶、大根、グリーンアスパラガス、にんにく	前節(だし用)、塩、しょうゆ、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 グリーンアスパラガス入り混ぜご飯	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16.1 g カルシウム 156 mg
土	5 ご飯 わかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草と人参炒め	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、生わかめ	大根、ほうれんそう、たまねぎ、人参	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、前節(だし用)、塩、こしょう	牛乳・菓子 鍋ぞぼろご飯	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 149 mg
日	6 ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	米、小麦粉、三温糖、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	大根、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、人参、万能ねぎ、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、酢、塩	牛乳・菓子 アイスクリーム アイスクリーム	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 221 mg
月	7 ご飯 玉葱とキャベツのすまし汁 鶏肉の風味焼き さつま芋のサラダ	米、スパゲティ、さつまいも、米ぬか油、米粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(赤身)、あおのり	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	トマトビュール、ケチャップ、しょうゆ、前節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 スパゲティミートソース	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 154 mg
火	8 麦入りご飯 人参の甘煮 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 ほうれん草とやしのおかか和え	米、コッペパン、押麦、揚げ油、三温糖	牛乳、さば、豚肉(もも)、きな粉、かつお節	人参、大根、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 きな粉揚げパン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 167 mg
水	9 玉葱のすまし汁 鶏肉のマリアソース ポイルキャベツ	米、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、あおのり	たまねぎ、パプリカ、キャベツ、人参、さやいんげん	トマトビュール、しょうゆ、前節(だし用)、中濃ソース、ケチャップ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 しらすご飯	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 9.1 g カルシウム 163 mg
木	10 ご飯 かぶのスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のベーコン炒め	米、パンスパン、三温糖、米ぬか油、米粉	牛乳、かじき、チーズ、ベーコン	かぶ・根、キャベツ、いちご、人参、たまねぎ、こまつな、グリーンアスパラガス、レモン	しょうゆ、前節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 いちごクリームサンド チーズ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19 g カルシウム 230 mg
金	11 玉葱と人参のみそ汁 豚肉ともやしのカレー醤油炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	もやし、たまねぎ、人参、さやいんげん、にら、切り干しだいこん	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、カレー粉、塩	牛乳・菓子 切干大根ご飯	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.1 g カルシウム 152 mg
土	12 玉葱のみそ汁 肉豆腐 キャベツとスナップえんどうのごま和え	じゃがいも、米、しらたき、オリーブ油、三温糖、焼か、米ぬか油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、人参、スナップえんどう、チンゲンサイ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、料理酒、前節(だし用)	牛乳・菓子 ジャーマンポテト	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21 g カルシウム 211 mg
日	13 ご飯 かぶのすまし汁 魚の西京焼き 豚肉と切干大根の煮物	米、米粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、トラウトサーモン、豆乳、豚肉(肩ロース)	かぶ・根、人参、たまねぎ、ほうれんそう、切り干しだいこん、さやいんげん	甘みそ、前節(だし用)、しょうゆ、酢、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.9 g カルシウム 194 mg
月	14 豆腐のみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参のお浸し	米、じゃがいも、パンスパン、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶	たまねぎ、人参、こまつな、ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、前節(だし用)	牛乳・菓子 ツナサンド	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 201 mg
火	15 ボークカレーライス キャベツときゅうりのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、バター	牛乳、豚肉(もも)	人参、いちご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、酢、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ジュガーペースト 牛乳・いちご	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.9 g カルシウム 152 mg
水	16 ご飯 キャベツのスープ 魚のムニエル 豚肉と野菜のトマト煮	米、米ぬか油、米粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、さわか、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)	人参、たまねぎ、キャベツ、ホールのトマト缶、大根、グリーンアスパラガス、にんにく	前節(だし用)、塩、しょうゆ、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 グリーンアスパラガス入り混ぜご飯	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16.1 g カルシウム 156 mg
木	17 玉葱のみそ汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草と人参炒め	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、生わかめ	大根、ほうれんそう、たまねぎ、人参	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、前節(だし用)、塩、こしょう	牛乳・菓子 鍋ぞぼろご飯	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 149 mg
金	18 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	米、小麦粉、三温糖、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	大根、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、人参、万能ねぎ、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、酢、塩	牛乳・菓子 アイスクリーム アイスクリーム	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 221 mg
土	19 玉葱とキャベツのすまし汁 鶏肉の風味焼き さつま芋のサラダ	米、スパゲティ、さつまいも、米ぬか油、米粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(赤身)、あおのり	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	トマトビュール、ケチャップ、しょうゆ、前節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 スパゲティミートソース	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 154 mg
日	20 麦入りご飯 人参の甘煮 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 ほうれん草とやしのおかか和え	米、コッペパン、押麦、揚げ油、三温糖	牛乳、さば、豚肉(もも)、きな粉、かつお節	人参、大根、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 きな粉揚げパン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 167 mg
月	21 玉葱のすまし汁 鶏肉のマリアソース ポイルキャベツ	米、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、あおのり	たまねぎ、パプリカ、キャベツ、人参、さやいんげん	トマトビュール、しょうゆ、前節(だし用)、中濃ソース、ケチャップ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 しらすご飯	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 9.1 g カルシウム 163 mg
火	22 ご飯 かぶのスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のベーコン炒め	米、パンスパン、三温糖、米ぬか油、米粉	牛乳、かじき、チーズ、ベーコン	かぶ・根、キャベツ、いちご、人参、たまねぎ、こまつな、グリーンアスパラガス、レモン	しょうゆ、前節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 いちごクリームサンド チーズ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19 g カルシウム 230 mg
水	23 玉葱と人参のみそ汁 豚肉ともやしのカレー醤油炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	もやし、たまねぎ、人参、さやいんげん、にら、切り干しだいこん	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、カレー粉、塩	牛乳・菓子 切干大根ご飯	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.1 g カルシウム 152 mg
木	24 玉葱のみそ汁 肉豆腐 キャベツとスナップえんどうのごま和え	じゃがいも、米、しらたき、オリーブ油、三温糖、焼か、米ぬか油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、人参、スナップえんどう、チンゲンサイ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、料理酒、前節(だし用)	牛乳・菓子 ジャーマンポテト	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21 g カルシウム 211 mg
金	25 ご飯 かぶのすまし汁 魚の西京焼き 豚肉と切干大根の煮物	米、米粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、トラウトサーモン、豆乳、豚肉(肩ロース)	かぶ・根、人参、たまねぎ、ほうれんそう、切り干しだいこん、さやいんげん	甘みそ、前節(だし用)、しょうゆ、酢、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.9 g カルシウム 194 mg
土	26 豆腐のみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参のお浸し	米、じゃがいも、パンスパン、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶	たまねぎ、人参、こまつな、ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、前節(だし用)	牛乳・菓子 ツナサンド	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 201 mg
日	27 ボークカレーライス キャベツときゅうりのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、バター	牛乳、豚肉(もも)	人参、いちご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、酢、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ジュガーペースト 牛乳・いちご	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.9 g カルシウム 152 mg
月	28 ご飯 キャベツのスープ 魚のムニエル 豚肉と野菜のトマト煮	米、米ぬか油、米粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、さわか、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)	人参、たまねぎ、キャベツ、ホールのトマト缶、大根、グリーンアスパラガス、にんにく	前節(だし用)、塩、しょうゆ、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 グリーンアスパラガス入り混ぜご飯	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16.1 g カルシウム 156 mg
火	29 玉葱のみそ汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草と人参炒め	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、生わかめ	大根、ほうれんそう、たまねぎ、人参	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、前節(だし用)、塩、こしょう	牛乳・菓子 鍋ぞぼろご飯	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 149 mg
水	30 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	米、小麦粉、三温糖、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	大根、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、人参、万能ねぎ、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、酢、塩	牛乳・菓子 アイスクリーム アイスクリーム	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 221 mg
木	31 玉葱とキャベツのすまし汁 鶏肉の風味焼き さつま芋のサラダ	米、スパゲティ、さつまいも、米ぬか油、米粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(赤身)、あおのり	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	トマトビュール、ケチャップ、しょうゆ、前節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 スパゲティミートソース	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 154 mg
金	32 麦入りご飯 人参の甘煮 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 ほうれん草とやしのおかか和え	米、コッペパン、押麦、揚げ油、三温糖	牛乳、さば、豚肉(もも)、きな粉、かつお節	人参、大根、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 きな粉揚げパン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 167 mg
土	33 玉葱のすまし汁 鶏肉のマリアソース ポイルキャベツ	米、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、あおのり	たまねぎ、パプリカ、キャベツ、人参、さやいんげん	トマトビュール、しょうゆ、前節(だし用)、中濃ソース、ケチャップ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 しらすご飯	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 9.1 g カルシウム 163 mg
日	34 ご飯 かぶのスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のベーコン炒め	米、パンスパン、三温糖、米ぬか油、米粉	牛乳、かじき、チーズ、ベーコン	かぶ・根、キャベツ、いちご、人参、たまねぎ、こまつな、グリーンアスパラガス、レモン	しょうゆ、前節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 いちごクリームサンド チーズ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19 g カルシウム 230 mg
月	35 玉葱と人参のみそ汁 豚肉ともやしのカレー醤油炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	もやし、たまねぎ、人参、さやいんげん、にら、切り干しだいこん	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、カレー粉、塩	牛乳・菓子 切干大根ご飯	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.1 g カルシウム 152 mg
火	36 玉葱のみそ汁 肉豆腐 キャベツとスナップえんどうのごま和え	じゃがいも、米、しらたき、オリーブ油、三温糖、焼か、米ぬか油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、人参、スナップえんどう、チンゲンサイ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、料理酒、前節(だし用)	牛乳・菓子 ジャーマンポテト	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21 g カルシウム 211 mg
水	37 玉葱のみそ汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草と人参炒め 三色お浸し	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ	もやし、キャベツ、人参、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、前節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 チーズ入りケーキ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.1 g カルシウム 241 mg

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3歳以上児	533	20.9	16.7	723	182	1.7	211	0.36	0.32	21	4.1	1.9
3歳未満児	523	21.1	18.9	764	284	1.4	218	0.34	0.44	18	3.4	1.7

* 食事に、麦茶がつきます。

* 日々の栄養価は、幼児食の栄養価になります。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。